Здоровый Образ Жизни
и долголетие

КОРИЦА ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА И ДИАБЕТА

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

О том, что корица – специя, которую добавляют в печенье, булочки, оладьи, компоты, глинтвейны и различные кулинарные блюда, знают все. Но далеко не каждому известно, что эта пряность, обладающая неповторимым теплым ароматом, является еще и хорошим природным лекарством. Корица помогает в лечении самых разных недугов, в том числе и таких серьезных, как сахарный диабет и болезни сердечно-сосудистой системы.

Книга знакомит читателя со всеми свойствами корицы, предлагает множество рецептов целебных и вкусных напитков с этой пряностью и кушаний, которые полезны для профилактики и лечения диабета и болезней сердца и сосудов.

- Вера Николаевна Куликова
  - Введение
  - Корица – пряность и лекарство
  - Виды корицы
  - Лечебные свойства корицы
    -
    - Коричное масло
    - Корица в борьбе с повышенным содержанием сахара и холестерина в крови
  - Целебные напитки с корицей
    -
    - Коктейль из груш и яблочного сока с корицей
    - Коктейль молочный с корицей и миндалем
    - Коктейль молочно-фруктовый с корицей
    - Смузи из тыквы с корицей и цитрусовыми
    - Напиток с корицей и медом
    - Напиток черничный с корицей и медом
    - Напиток грушевый с корицей и бадьяном
    - Напиток кисломолочный с корицей и имбирем
    - Чай с корицей и апельсиновой цедрой
    - Чай с корицей и имбирем
    - Чай с корицей и молоком
    - Чай с корицей, имбирем и гвоздикой
    - Кофе с корицей
    - Кофе-айс с корицей и сливками
    - Глинтвейн с корицей
  - Рецепты вкусных и полезных блюд с корицей
    -
    - Суп тыквенный с корицей и пармезаном

- Суп из яблок с корицей
- Суп из яблок с корицей, изюмом и клюквенным соком
- Суп-пюре с корицей и курагой
- Творожная масса с корицей
- Творожная масса с корицей и мятой
- Творожная масса с корицей, морковью и орехами в листьях салата
- Бутерброды с корицей и яблоками
- Бутерброды с корицей, медом и сыром
- Яблоки, запеченные с корицей
- Яблоки, запеченные с корицей, грецкими орехами и изюмом
- Салат из пекинской капусты с корицей, огурцами и яблоками
- Салат из краснокочанной капусты с корицей и грушами
- Салат фруктовый с корицей (вариант 1)
- Салат фруктовый с корицей (вариант 2)
- Салат из абрикосов с корицей и орехами
- Капуста, запеченная с корицей, сыром и молоком
- Кабачки с корицей
- Рагу овощное с корицей
- Томаты, запеченные с рисом и корицей
- Цветная капуста, тушенная с томатами и корицей
- Кольраби, тушенная с корицей и сметаной
- Каша овсяная с корицей и яблоками
- Каша овсяная с корицей и инжиром
- Каша гречневая с корицей и сливочным соусом
- Голубцы с рисом, изюмом и корицей
- Фасоль с корицей
- Клецки из тыквы и картофеля с корицей и сыром
- Курица с яблоками и корицей
- Тефтели с корицей по-скандинавски
- Мясо по-гречески с корицей и черносливом
- Мясо по-гречески с корицей в томатноапельсиновом соусе
- Мясо с корицей и чесноком
- Свинина, запеченная с корицей, горчицей и чесноком
- Свинина, тушенная с корицей
- Фарш мясной с корицей и томатом

- Халва морковная с корицей, орехами и изюмом
- Пудинг с корицей
- Печенье с корицей
- Пирог яблочный с корицей и миндалем
- Пирог с корицей и клубникой
- Кексы с тыквой и корицей
- Рулетики творожные с яблоками и корицей
- Оладьи из яблок с корицей
- Оладьи с корицей и медом
- Оладьи с изюмом, яблоками и корицей
- Оладьи из овсяных хлопьев с яблоками и корицей
- Оладьи с абрикосами и корицей под манговым соусом
- Оладьи с корицей и апельсиновой цедрой
- Оладьи из творога с корицей
- Оладьи на кефире с корицей и яблоками
- Блины с корицей

Вера Николаевна Куликова
Корица против холестерина и диабета

Введение

Неповторимый пряный аромат корицы, смешанный с приятным запахом свежей выпечки, знаком каждому из нас с детства. Корицу добавляют в пироги, печеные яблоки, оладьи, без нее немыслим такой напиток, как глинтвейн. Однако корица не только кулинарная составляющая, но еще и очень ценное природное лекарство.

Первые упоминания о корице встречаются в китайских письменных источниках 3-го тысячелетия до н. э. Сведения об этой пряности можно найти в Ветхом Завете: Моисею велено взять сладкую корицу (qinnamon) и кассию (Исх. 30: 23). В Библии также есть слова о женщине, которая «спальню мою надушила смирною, алоэ и корицею» (Прит. 7: 17–19). Известно, что в заповедном саду Соломона росло коричное дерево, за которым тщательно ухаживали. Порошок, получаемый из коры растения, входил в состав благовонного мира для помазания священных сосудов и скинии – переносного храма древних иудеев.

В далеком прошлом корица была одной из самых дорогостоящих пряностей. В египетском манускрипте повествуется о том, как корабли привезли из далекой страны груз, состоявший из золота, слоновой кости и корицы.

В Египет и Грецию корицу привозили из страны Пунт (Йемен), которая считалась родиной пряности. На самом деле корица там не росла, ее доставляли в Пунт из Индии восточные купцы.

Ценилась корица почти так же высоко, как драгоценные металлы, зачастую она имела вес наличных денег. В Древней Греции 35 кг этой специи равнялись 5 кг золота; в некоторых других государствах она стоила еще дороже – там за 1 кг давали ту же меру золота. Таким образом, позволить себе употребление корицы могли только очень богатые люди. Ее часто преподносили в дар правителям.

Люди, проживавшие в странах, импортировавших корицу, даже не догадывались, как получают эту драгоценную пряность. О ней ходило много разных легенд, которые слагали арабские купцы, скрывавшие происхождение дорогой специи для того, чтобы «подогревать» спрос и еще больше поднимать на нее цену. Вот что писал, например, древнегреческий историк Геродот: «Корицу арабы собирают еще более удивительным способом. Где она растет и какая земля порождает это растение, они и сами не знают. Иные утверждают (и они, вероятно, правы), что корица растет в тех краях, где был воспитан Дионис. По их рассказам,

большие птицы приносят эти сухие полоски коры, которые у нас зовутся финикийским именем «кинамомон». А приносят их эти птицы в свои гнезда, слепленные из глины, на кручах гор, куда не ступала нога человека. Так вот, для добывания корицы арабы придумали такую уловку. Туши павших быков, ослов и прочих вьючных животных они разрубают, сколь возможно, большими кусками и привозят в эти места. Свалив мясо вблизи гнезд, они затем удаляются. А птицы слетаются и уносят куски мяса в свои гнезда. Гнезда же не могут выдержать тяжести и рушатся на землю. Тогда арабы возвращаются и собирают корицу. Собранную таким образом корицу из страны этих арабов вывозят затем в другие страны». Существовали и иные сказания. В одном из них рассказывалось, что сборщики корицы отбирают ее у животных, похожих на крыс, в озерных местах Аравии.

Древнегреческий ученый Аристотель подвергал сомнению подобные легенды. Его ученик, основоположник ботаники Теофраст, первым высказал предположение, что корицу получают из деревьев, которые растут в Аравии. Однако и эта версия превратилась в легенду, так как далее ученый утверждал, что множество ядовитых змей охраняет эти места, поэтому сборщикам корицы приходится набрасывать на себя воловьи шкуры, оставляя открытыми лишь глаза. Всю собранную пряность они делят на 3 части, и одну из них оставляют богам. Теофраст был прав, предположив, что корицу собирают с деревьев, но он ошибся, говоря об Аравии, где коричные деревья не произрастали.

В древности корицу использовали для выпечки, ароматизации вина, освежения воздуха. А врачи и знахари применяли ее для лечения. Во многих странах корица с медом считалась одним из лучших средств от всех болезней.

Продолжительное время корица оставалась роскошью. В 65 году римский император Нерон, убивший во время ссоры свою жену Поппею Сабину, на ее похоронах сжег в погребальных кострах весь годовой запас корицы. После этого над Римом очень долго витал пряный аромат.

В средневековой Европе спрос на корицу то повышался, то падал из-за низких доходов населения и запретов христианской церкви на эту восточную пряность. Монополией на ее продажу в те времена обладала Венеция. Венецианские купцы, всячески боровшиеся с конкуренцией, везли корицу из Александрии. А в Александрию она попадала по суше из Индии, с арабскими караванами. Восточным купцам приходилось защищать свои товары от разбойников. Столь долгий и опасный путь корицы до европейских городов не позволял снизить цену на нее.

За ценной ароматной пряностью охотились и мореплаватели. В 1492 году Христофор Колумб сделал запись в своем дневнике: «Капитан принес два куска ароматной коры, уверяя, что его матросы нашли заросли корицы». В поисках корицы Магеллан достиг Малабарского берега Индии.

В XV–XVI веках сухопутные торговые пути из Индии были перекрыты крепнущей Османской империей. Купцы из Португалии, открывшие остров Цейлон (Шри-Ланку), нашли морской путь в обход опасных земель. При поддержке войск они оккупировали остров и обязали его правителя ежегодно платить дань корицей. В 1518 году португальцы основали крепость для защиты коричных лесов. Колонии в Америке и на Цейлоне позволили Португалии заполучить богатства, которые они защищали более сотни лет. Но в 1638 году голландцы, заключившие союз с цейлонским королевством Канди, выбили португальцев из крепости. Уже спустя 2 года Ост-Индская компания стала контролировать все фабрики по обработке корицы. К концу 1658 года Португалия был окончательно вытеснена с рынка. Капитан одного из голландских кораблей вспоминал, что сильный аромат корицы разносился ветром с цейлонского берега более чем на 350 км. Сначала голландцы собирали пряность с дикорастущих деревьев, но скоро они начали культивировать растение. В результате урожайность повысилась, и цены на ароматную специю снизились.

В 1796 году голландцев с коричного рынка стали вытеснять англичане, однако к этому времени пряность уже перестала быть драгоценным продуктом и утратила былую популярность. Коричные деревья начали выращивать и в других местах. На смену традиционным восточным специям в Европу пришли новые продукты: кофе, чай, сахар, шоколад.

В древности корицу использовали не только для приготовления пищи и ароматизации воздуха, но и для сакральных опытов. Считалось, что она очищает кровь и сознание. В смеси с миррой ее применяли для вызова потусторонних сил. Из корицы делали амулеты для привлечения к их обладателям денег, любви и прочих благ.

Корица – пряность и лекарство

Корицей называют вечнозеленое дерево (в культуре – кустарник) и его высушенную кору, используемую как пряность. Грекам она была известна под как «киннамон», то есть «безупречная пряность». От этого слова и пошло латинское наименование корицы – Cinnamomum.

У коричного дерева цилиндрические, к верхушке трехгранные ветви с продолговатыми кожистыми листьями на коротких черешках. Собранные в метелки зеленоватые цветки растения, как ни странно, обладают неприятным запахом. Плоды – фиолетовые ягоды диаметром 1 см, с единственным семенем внутри.

Наиболее высококачественную корицу привозят из Шри-Ланки, выращивают это растения также на Мадагаскаре, Суматре, Яве, западе Индии, в Бразилии, Вьетнаме, Египте.

В корице содержатся крахмал, смола, слизь, дубильные вещества. Ее приятный аромат обусловлен эфирным маслом (0,5–2%). Его получают путем измельчения, а затем вымачивания коры в морской воде с последующей быстрой перегонкой настоя. Коричное масло имеет золотистый цвет, его жгучий вкус обусловлен веществом, известным как коричный альдегид или циннамаль.

Со временем масло окисляется, темнее и приобретает смолистую структуру.

В состав коричного масла входят и другие вещества: эвгенол, циннамальдегид, линалоол, метилхавикол, филландрена, бета-кариофиллен.

Виды корицы

При использовании корицы как в кулинарных, так и в лекарственных целях очень важно уметь различать ее виды. Дело в том, что они не равнозначны по своим свойствам и химическому составу.

Древние египтяне знали 2 вида этой пряности: корицу настоящую (Cinnamomum zeylonicum Br.) и кассию (Cinnamomum Cassia Blume).

Корицу настоящую (цейлонскую) получают из коры коричных деревьев, которые произрастают в субтропиках Индии и Цейлона на высоте от 1000 метров над уровнем моря. Культивируется она также в Индонезии и Малайзии. Коричные деревья в этих краях представляют собой плотные низкорослые кустарники.

Сборщики срезают кору с побегов медными ножами, что является не столько данью сакральной традиции, сколько соблюдением технологии. Дело в том, что дубильные вещества, которые в больших количествах содержатся в коричном дереве, окисляют все металлы, кроме меди, серебра и золота.

Дерево цейлонской корицы выращивают в течение 2 лет, после чего подрезают под корень. На следующий год образуется примерно десяток молодых побегов. С них и срезают кору, которую затем просушивают. Заготавливают ее в августе-сентябре, после завершения сезона дождей, – в этот период кора легко отделяется от ветвей. Влага, впитавшаяся в дерево, делает корицу более ароматной, такая пряность ценится особенно высоко. Для приготовления корицы используют только внутренний, очень тонкий слой коры. Внешний слой удаляют, оставляя полоски длиной до 1 м, которые, подсыхая, скручиваются в трубочки. Их разрезают на куски длиной около 5-10 см и отправляют на продажу.

Корица настоящая имеет темно-коричневый цвет, тонкий аромат, сладковатый, нежный вкус и очень хрупкие, тончайшие стенки коричных палочек. Лучшие сорта похожи на свернутый лист бумаги.

Родиной кассии, известной также под другими названиями (китайская, ароматная, простая, фальшивая корица, корица-кинель), считается Южный Китай. Ее также культивируют в Корее, Вьетнаме, Лаосе, Камбодже, Индонезии.

Китайскую корицу собирают с деревьев, достигших 8-10-летнего возраста. Внешний слой коры счищают, а нижний разрезают на полоски длиной 15 см и шириной 2 см. Сушат ее так же, как и цейлонскую корицу. Высыхая, кора приобретает

вогнутую форму с шероховатой внешней, похожей на древесную кору, и гладкой внутренней поверхностью.

Кассия имеет красновато-коричневый оттенок, ее аромат более яркий, но менее изысканный, чем у корицы настоящей. Вкус у нее терпкий, сладковато-острый и слегка жгучий. Трубочки китайской корицы более плотные и толстые (2–4 мм), ломаются они с трудом. Иногда их продают не скрученными в трубочки, а сложенными в виде пластинок. Встречается и высокосортная кассия из Китая с тонкими стенками.

Различаются эти 2 вида корицы и по своему химическому составу. В кассии содержится много крахмала и кумарина (2 г/кг), оказывающего вредное воздействие на печень (поэтому использовать ее в больших дозах не рекомендуется). В цейлонской корице кумарин тоже присутствует, но в минимальных количествах (0,02 г/кг), что совершенно безопасно для здоровья.

Кассия дешевле, чем цейлонская корица, и в большинстве наших магазинов продают именно ее. Упаковки с кассией чаще всего маркируют как «Корица индонезийская» или «Корица фальшивая». В виде порошка чаще всего продают именно кассию, а не цейлонскую корицу.

Наличие в китайской корице большого количества крахмала позволяет провести ее идентификацию с помощью раствора йода. Если капнуть им на порошок кассии, он окрасится в темно-синий цвет, в то время как цвет цейлонской корицы изменится незначительно.

Корица настоящая и кассия – основные виды этой пряности. Но существует еще малабарская и пряная корица.

Малабарская корица (Cinnamomum Tamala Nees.) известна и под другими названиями: бурая или древесная, а также кассия-вера. Она произрастает в южных районах Индии и Бирмы. Эта пряность имеет более грубую структуру, чем кассия, аромат у нее слабый, а вкус – вяжущий, резкий и горьковатый. Оттенок у палочек малабарской корицы коричневато-бурый.

Пряная корица, или кустарниковый циннамон (Cinnamomum Culilawan Blume), растет в Индонезии и на плантациях Молуккских островов. В высушенном виде пряность представляет собой небольшие хрупкие кусочки тонкой коры вогнутой формы, бежевого оттенка снаружи и желтокрасного внутри. Зернистые на изломе, они легко крошатся. Этот вид корицы обладает острым ароматом и пряным вкусом с жгучим оттенком.

Хотя малабарская корица и циннамон менее качественны, их часто добавляют в смеси готового коричного порошка, которые продают в мелкой фасовке.

В продаже можно встретить корицу в виде трубочек и порошка. Чтобы быть уверенным в качестве пряности, рекомендуется приобретать именно трубочки, в таком случае совсем нетрудно определить ее вид. Отличить палочки китайской корицы от цейлонской просто: первые крупнее, толще, грубее, темнее по цвету и по виду похожи на свернутую древесную кору. Кроме того, трубочки настоящей корицы закручены с двух концов, наподобие бараньих рогов, они легко крошатся (в кассии при размалывании в домашних условиях обычно остаются отдельные волокна). Стоит цейлонская корица дороже китайской.

При покупке корицы следует обращать внимание и на производителя. Лучше всего приобретать пряность из Шри-Ланки или из европейских стран, в прошлом владевших колониями. Это Англия, Голландия, Франция. А вот покупать корицу из США, Германии и Израиля не стоит: эти государства не имеют ни собственного производства, ни исторически сложившихся торговых связей со странами – производителями корицы.

Многое зависит и от соблюдения правил хранения корицы. Коричный порошок может сохранять свои свойства не дольше 6 месяцев. А вот палочки не потеряют аромата и на протяжении целого года, если, конечно, держать их в сухом прохладном месте. Хранить пряность (в любом виде) нужно в стеклянной емкости.

Лечебные свойства корицы

О том, что с помощью корицы можно лечить самые разные заболевания, люди знали еще в глубокой древности. Несколько тысячелетий назад восточные мудрецы и знахари рекомендовали пить настой корицы с добавлением меда в качестве средства от всех болезней. Но наибольшей популярностью эта пряность пользовалась в китайской медицине. Практически во всех ее рецептах присутствовал ароматный коричневый порошок.

А в традиционной индийской медицине корицу в сочетании с черным перцем и зернами граната применяют при одышке, охриплости, болезнях печени и несварении желудка.

Средневековые европейские врачи тоже не оставили корицу без внимания. В 1698 году врач и аптекарь Николай Лемени в своем «Всеобщем словаре простых лекарственных средств» написал о корице следующее: «Она приводит в движение мочу и жидкости, укрепляет желудок, сердце и мозг, способствует пищеварению, регулирует менструальный цикл и облегчает роды у женщин, избавляет от газов. В больших количествах приводит к перевозбуждению, вводит в состояние чрезвычайного беспокойства. В холодную погоду необходима пожилым людям, для флегматиков и меланхоликов, всех, у кого слабый желудок и плохое пищеварение; однако она совершенно не подходит молодым людям горячего и желчного темперамента».

В написанной в XI столетии знаменитой медико-ботанической поэме Одо из Мена «О свойствах трав» корица описывается так:

«Сушит влаги желудка, его ж самого
укрепляет,
Делает так, что еду он скорей
переваривать станет.
Примешь – и печень излечит, очистит мочу и течение
Регул, катар успокоит и влагой
наполненный кашель.
Ту разновидность водянки, какою
зовут тимпанитом,
Как и страдание почек, обильным
принятием лечит.
Лечит укусы рептилий, а если
берется с глазными
Средствами вместе она – водянистые
влаги осушит.

Если же с уксусом крепким ее
сочетают, прилежно
Тертой к лицу приложив,—
избавляет его от веснушек…».

Ценил корицу и знаменитый Авиценна, написавший: «Обладая рассасывающим и вяжущим свойствами, а также разреженностью, корица укрепляет органы. Корица рассасывает горячие и холодные опухоли во внутренностях. Корицей с медом смазывают язвы. Настой корицы помогает от болезни печени. Корица гонит мочу и менструации, особенно если причиной задержания мочи и крови являются густые соки, и помогает от болей в почках и мочевом пузыре. Если посидеть в ее отваре, это приносит пользу при расширении и скользкости матки. Ее дают пить от отравления ядом гадюки».

В наши дни целебные свойства ароматной пряности были изучены специалистами, которые подтвердили правоту древних врачей и доказали, что корицу с успехом можно применять в современной медицине. Целительные свойства специи обеспечивают входящие в ее состав полезные вещества: эфирное масло, коричный альдегид и коричный спирт, циннамилацетат, магний, железо, кальций.

Было доказано, что корица обладает противомикробным, антисептическим, мочегонным, очистительным и жаропонижающим действиями. С помощью этой ароматной пряности можно обеззаразить продукты, в которые попала кишечная палочка.

Корица оказывает благотворное влияние на работу пищеварительной системы (в частности, функции желудочно-кишечного тракта), способствует выделению желудочного сока. В медицинской практике ее применяют как бактерицидное и дезинфицирующее средство. Благодаря таким свойствам она препятствует росту болезнетворных грибков, в том числе весьма распространенной кандиды.

При использовании корицы в диетическом питании (ее можно употреблять вместо сахара или соли), отмечаются положительные изменения в работе печени, почек, желчного пузыря.

Ученые выяснили, что аромат корицы увеличивает активность множества рецепторов, стимулирует мозговую деятельность, улучшает память и реакцию, повышает работоспособность. Если добавлять небольшое количество пряности в чай, кофе или другой напиток, усиливается концентрация внимания, зрительное восприятие и обоняние. Есть

данные, что длительное применение корицы помогает излечиться от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ароматную пряность можно использовать в качестве согревающего и противовоспалительного средства при лечении гриппа и простудных заболеваний. Простые процедуры в виде пятиминутных ингаляций над горячим настоем корицы очень быстро избавят от проявлений сезонных недугов. Эффективен против простуды и чай с корицей, шалфеем и медом. Имбирный чай с добавлением корицы ослабляет симптомы простуды, оказывает отхаркивающее и потогонное действие, снижает температуру тела.

Корица, растертая в кашицу вместе с листьями крапивы, снимает суставные боли, значительно улучшает состояние во время приступов радикулита. Это же средство можно использовать и при лечении артритов.

Эксперименты показали, что корица полезна для зрения, а при непосредственном введении препарата с ней в глаз можно излечиться от катаракты.

В лекарственных сборах корица используется для улучшения состояния после инсультов, при ишемической болезни сердца, нарушениях кровообращениях. Врачи рекомендуют эти сборы людям пожилого возраста для лечения возрастных изменений психического состояния. Корица обладает антидепрессивным действием, она снимает нервное напряжение, убирает навязчивые состояния. Известно также, что эта пряность усиливает положительное действие других растительных препаратов.

Помимо коры коричного дерева (или кустарника), в народной медицине также используют его ветки. Их применяют в качестве обезболивающего средства при печеночных и почечных коликах, для борьбы с микробами и вирусами, улучшения состояния при дисменорее. Корица помогает избавиться от тромбов в кровеносных сосудах, снижает уровень холестерина. Она очень полезна для людей, страдающих сахарным диабетом, так как приводит к норме содержание глюкозы в крови.

Как все растительные средства, корица имеет и противопоказания. Ее не следует употреблять беременным и тем, кто страдает гипертонией. Всем остальным не стоить злоупотреблять этой пряностью, используя ее в чрезмерных количествах, что, кстати, справедливо и по поводу применения других специй. Слишком большие дозы корицы могут вызвать общий упадок сил и головную боль, стать причиной подавленного настроения.

Коричное масло

Эфирное масло корицы также обладает противомикробным эффектом. Это свойство в сочетании со способностью стимулировать кровообращение делает коричное масло незаменимым средством при лечении гриппа, острых респираторных вирусных инфекций, простуды, кашля, бронхита и даже туберкулеза (в дополнение к основной терапии). Спиртовая настойка коры коричного дерева, обладающая бактерицидным свойством, способна убивать болезнетворные микробактерии, в том числе и палочки Коха.

Коричное масло стимулирует функции дыхательной системы. Во время эпидемий его можно использовать для очищения воздуха (с помощью аромалампы).

Будучи прекрасным антисептиком, масло корицы лечит кожные инфекции (бородавки, грибок, чесотку, педикулез). Оно также улучшает кровоснабжение тканей, поэтому его используют в комплексном уходе за слабыми, выпадающими волосами (масло усиливается питание волосяных луковиц) и для восстановления здорового цвета лица.

Способность масла корицы «разгонять кровь» позволяет применять его при лечении заболеваний суставов и позвоночника. Коричное масло часто добавляют в противоревматические составы и средства для уменьшения мышечных болей.

Масло корицы улучшает деятельность пищеварительной системы, повышает секрецию желудочного сока и слюноотделение, служит профилактикой пищевых отравлений и вздутия кишечника. Его рекомендуют при атонии желудка, кишечных паразитах, гнилостных процессах в кишечнике, запорах, коликах, диспепсии, тошноте и рвоте. Это отличное противоядие, облегчающее состояние при пищевом или алкогольном отравлении. Будучи антидотом, коричное масло нейтрализует яд после укусов ос и змей, снимает отеки, жжение, покраснение и кожный зуд.

Эфирное масло корицы улучшает сердечную деятельность, помогает при головокружении, предотвращает обмороки. Оно нормализует обменные процессы и препятствует накоплению лишнего веса. У ослабленных болезнью людей коричное масло возбуждает аппетит и восстанавливает силы. Кроме того, оно обладает противотравматическим свойством, убирает синяки и ссадины.

Благодаря антисептическим свойствам коричное масло

можно использовать для полосканий при зубной боли, инфекциях полости рта, в качестве освежающего дыхание средства.

Аромат коричного масла расслабляет, согревает, успокаивает, устраняет депрессию и тревогу, снимает нервное возбуждение. В зависимости от концентрации он дарит умиротворение и покой или, напротив, побуждает к активной деятельности.

Коричное масло полезно для женщин, его можно использовать при нарушении менструального цикла, белях, фригидности. А мужчинам его рекомендуют при застойных явлениях в половых органах и для повышения потенции.

Водные процедуры с корицей помогают бороться с подкожными жировыми отложениями, они делают кожу более упругой, избавляют от целлюлита. Очень полезны для кожного покрова, эмоционального состояния и иммунитета ванны с коричным маслом: 2–3 капли коричного смешать с эмульгатором (молоком, сливкам, йогуртом) и добавить в теплую воду.

Коричное масло можно употреблять внутрь (1–2 капли с медом, джемом, запивая травяным чаем) для стимуляции функций кровообращения, улучшения работы сердечной, дыхательной, пищеварительной систем; в качестве антисептического, противоглистного, ветрогонного, противоспазматического, кровоостанавливающего, легкого вяжущего средства. Внутрь его также назначают при гриппозной астении, обмороках, атонии желудка, кишечных инфекциях и паразитах, спазмах пищеварительного тракта, спастических колитах, поносах, маточных кровотечениях, кровохарканье.

Корица в борьбе с повышенным содержанием сахара и холестерина в крови

Корица – эффективное природное средство для профилактики и лечения сахарного диабета.

Ученые из Центра питания в Белтсвилле (штат Мериленд, США) при поддержке Министерства сельского хозяйства исследовали влияние разных продуктов питания на динамику нарушений обмена веществ у больных людей и выяснили, что экстракт корицы может стать биологическим лекарством против диабета.

В эксперименте приняли участие 22 человека в возрасте от 25 до 45 лет, страдающих ожирением и нарушением обмена веществ. Эндокринологи охарактеризовали их состояние как «преддиабет», предшествующий развитию диабета II типа. В такой ситуации ткани обладают слабой чувствительностью к снижающему сахар в крови гормону инсулину, синтезируемому островковыми клетками поджелудочной железы. Исследователи разделили испытуемых на две группы. Первая ежедневно получала с питанием по 250 мг водного раствора экстракта корицы; участникам второй, контрольной, группы вместе с едой давали плацебо. В начале исследования, а также через 6 и 12 недель у больных из обеих групп брали кровь для определения уровня в ней глюкозы. Вместе с этим выяснялись и показатели содержания в крови антиоксидантов.

Оказалось, что у людей, принимавших экстракт корицы, уровень сахара в крови понизился, а содержание полезных антиоксидантов, наоборот, выросло с 13 до 23 %. У больных из контрольной группы никаких положительных изменений отмечено не было. Ученые сделали вывод, что корица, обладая значительными антиоксидантными свойствами, является эффективным средством для нормализации углеводного обмена. Это значит, что ее можно применять для профилактики и лечения сахарного диабета II типа, а также использовать для предотвращения болезней сердечно-сосудистой системы, которые часто сопутствуют эндокринной патологии.

Воздействие корицы на организм приводит не только к снижению уровня глюкозы в крови. Также уменьшается количество «вредного» холестерина и улучшается состояние кровеносных сосудов. Кроме того, если диабет уже имеется, с помощью корицы можно поддерживать нормальное содержание сахара в крови – для этого следует ежедневно употреблять с

пищей небольшое количество корицы (1–6 г).

Ароматная пряность обладает сладковатым вкусом и может служить заменой сахару, который не рекомендуется диабетикам. И для здоровых людей с лишним весом это очень ценное качество. Выводя из организма продукты переработки, шлаки и токсины, корица способствует оздоровлению всех органов и систем и постепенному снижению массы тела.

Корица может облегчить течение сахарного диабета II типа (инсулиннезависимого). К сожалению, больным, страдающим диабетом I типа (инсулинзависимым), ароматная пряность существенно не поможет.

Корицу можно добавлять в напитки – чай, кофе, кефир, простоквашу, воду, разведенную с медом. Диабетикам желательно отдавать предпочтение меду с высоким содержанием фруктозы (например, акациевому). Добавлять его в напиток нужно в небольших количествах.

Многие представленные ниже рецепты с корицей способствуют снижению массы тела, что очень важно, ведь именно ожирение является одним из факторов, способствующих развитию сахарного диабета. Для профилактики и лечения диабета, а также уменьшения уровня холестерина в крови полезно класть корицу в различные кушанья (способы их приготовления даются в разделе «Рецепты вкусных и полезных блюд с корицей»). При отсутствии проблемы лишнего веса можно время от времени баловать себя вкусной выпечкой с корицей, но диабетикам рекомендуется положить в тесто сахарозаменитель (в том же количестве, что и требуется по рецепту для сахара). Нужно, однако, иметь в виду, что далеко не все заменители сахара можно подвергать термической обработке. Например, аспартам при нагревании теряет сладость, а сахарин приобретает горьковатый привкус. Предпочтительны ксилит, сорбит, сукралоза, ацесульфам калия и некоторые другие препараты.

Для компенсации диабета II типа рекомендуется употреблять небольшие порции корицы хотя бы 2–3 раза в неделю – в таком случае можно поддерживать содержание глюкозы в крови в норме.

Целебные напитки с корицей

Корицу кладут в повседневные напитки – чай, кофе, компоты. Ароматная пряность, добавленная в горячее молоко, облегчает его усвоение и придает напитку очень приятный, необычный вкус. Для всей семьи и гостей можно готовить витаминные коктейли, смузи с добавлением корицы (норму продуктов, указанную в рецептах, нужно увеличить соответственно числу человек).

Пряность хорошо сочетается с медом и шоколадом, яблоками, грушами, персиками. Она придает неповторимый вкус йогурту, кефиру, простокваше. Такие напитки полезны как больным, так и здоровым людям, они являются отличным средством для нормализации обмена веществ и снижения веса.

Коктейль из груш и яблочного сока с корицей

200 г консервированных груш, 500 мл яблочного сока, 2 г молотой корицы.

Способ приготовления

Поместить в блендер груши, влить яблочный сок и тщательно взбить. Добавить в смесь корицу и взбивать еще несколько секунд.

Разлить коктейль по высоким бокалам.

Коктейль молочный с корицей и миндалем

250 мл молока, 4 г молотой корицы, 25 г взбитой сметаны, 10 г миндаля, мед по вкусу.

Способ приготовления

Взбить молоко с медом и корицей с помощью миксера.

Налить коктейль в бокал, добавить сметану и миндаль, натертый на мелкой терке.

Коктейль молочно-фруктовый с корицей

200 мл молока, 4 г молотой корицы, 200 г сочных яблок, 150 г бананов, 70 г лимона, мед по вкусу.

Способ приготовления

Из яблок выжать сок. Банан очистить от кожуры и нарезать кружочками, с помощью терки с лимона тонким слоем снять цедру. Поместить подготовленные ингредиенты в блендер, добавить молоко и мед и тщательно взбить.

Готовый коктейль налить в бокалы и посыпать корицей.

Смузи из тыквы с корицей и цитрусовыми

200 г мякоти тыквы, 4 г молотой корицы, 200 г лимонов, 200 г грейпфрутов, жидкий мед и лед по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и варить в воде или на пару в течение 10 минут. Затем откинуть их на дуршлаг и дать остыть. Тыкву посыпать корицей и измельчить с помощью блендера. Выжать из лимонов и грейпфрутов сок и смешать с мякотью тыквы. Потом добавить мед и снова тщательно взбить все в блендере.

Выложить в креманки или низкие бокалы кубики льда и залить их приготовленным напитком.

Напиток с корицей и медом

20 г молотой корицы, 60 г меда, 500 мл воды.

Способ приготовления

Развести мед в теплой кипяченой воде, добавить корицу и перемешать.

Разделить приготовленный напиток на 3 порции и принимать в течение дня.

Это средство в течение 2 часов снижает уровень холестерина в крови примерно на 10 %.

Напиток черничный с корицей и медом

200 г черники, 4 г молотой корицы, 50 г лимона, 50 г сахара или ксилита, 50 г сметаны, 250 мл воды.

Способ приготовления

С помощью терки тонким слоем снять с лимона цедру.

Добавить в кастрюлю с водой сахар (ксилит), лимонную цедру и корицу, поставить на огонь и довести до кипения.

Всыпать в кастрюлю ягоды черники и варить в течение 5–7 минут.

Процедить полученную массу через сито (чернику протереть), затем остудить.

Налить напиток в бокалы и украсить взбитой сметаной.

Напиток грушевый с корицей и бадьяном

200 г груш, 5 г палочки корицы, 0,1 г звездочек бадьяна, 500 мл воды, мед по вкусу.

Способ приготовления

Груши очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками.

Выложить груши, корицу и бадьян в кастрюлю с холодной водой, поставить на средний огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого, накрыть кастрюлю крышкой и варить в течение 10 минут.

Снять напиток с огня, слегка остудить, процедить, добавить мед и перемешивать до полного его растворения.

Подавать на стол теплым.

Напиток кисломолочный с корицей и имбирем

250 мл нежирного кефира, йогурта или простокваши, 4 г молотой корицы, 4 г молотого имбирного корня, молотый красный перец по вкусу.

Способ приготовления

Всыпать специи в кефир (йогурт, простоквашу) и тщательно перемешать.

Напиток стимулирует обмен веществ, помогает снизить массу тела. Пить его рекомендуется за 30 минут до ужина или вечером, перед сном (не ранее чем через час после приема пищи).

При язве желудка или двенадцатиперстной кишки из рецепта следует перец и имбирь.

Чай с корицей и апельсиновой цедрой

2 г черного чая, 3–4 г палочки корицы, 5 г апельсиновой цедры, 250 мл воды.

Способ приготовления

Залить палочку корицы кипящей водой, накрыть крышкой и дать настояться в течение 10 минут. Добавить в настой корицы чай, апельсиновую цедру, поставить на огонь и нагреть, не давая закипеть.

Дать чаю настояться 2–3 минуты, затем процедить.

Чай с корицей и имбирем

8 г черного или зеленого чая, 5 г палочки корицы, 10 г свежего имбирного корня, 50 г лимона, 500 мл воды.

Способ приготовления

Имбирный корень очистить и нарезать тонкими полосками.

Выложить чай, имбирь и корицу в заварочный чайник, залить кипящей водой и дать настояться в течение 10 минут.

Разлить по чашкам и добавить ломтики лимона. При желании подсластить медом, сахаром или сахарозаменителем.

Чай с корицей и молоком

2 г черного чая, 4 г палочки корицы, 50 мл молока, сахар или мед по вкусу.

Способ приготовления

Заварить чай кипятком, дать настояться 5 минут. Процедить чай, влить горячее молоко, добавить палочку корицы и оставить под крышкой еще на 2 минуты.

Подсластить чай медом или сахаром (сахарозаменителем).

Чай с корицей, имбирем и гвоздикой

2 г черного чая, 4–5 г палочки корицы, 2 г молотого имбиря, 0,5 г бутонов гвоздики, 10 мл лимонного сока, 250 мл воды, мед и лед по вкусу.

Способ приготовления

Залить чай и пряности кипящей водой и дать настояться в течение 6 минут.

Процедить, остудить, добавить мед и лимонный сок.

Готовый напиток подавать со льдом.

Кофе с корицей

7 г *молотого кофе, 3 г молотой корицы, 3 г сахара или ксилита, 250 мл воды.*

Способ приготовления

Насыпать в джезву молотый кофе держать на небольшом огне несколько секунд, а затем добавить корицу, сахар (ксилит) и воду. Хорошо перемешать, довести до кипения, слить небольшое количество напитка в чашку, а затем снова поставить джезву на огонь. Повторить процедуру

3-4 раза.

Кофе-айс с корицей и сливками

7 г молотого кофе, 4–5 г палочки корицы, 100 г густых сливок, 250 мл воды, лед по вкусу.

Способ приготовления

Сварить кофе в джезве.

Залить горячим кофе палочку корицы и дать настояться в течение часа, после чего пряность вынуть.

Добавить в кофе сливки, хорошо перемешать и охладить.

Выложить в стакан кубики льда и влить готовый кофе.

Глинтвейн с корицей

750 мл красного сухого вина, 15–20 г палочек корицы, 1 г бутонов гвоздики, 50 г апельсина (лимона), 60 мл коньяка, 10 г сахара или ксилита.

Способ приготовления

Влить вино в сотейник и поставить на огонь.

Добавить корицу, гвоздику, сахар (ксилит) и коньяк. Прогревать до тех пор, пока не пойдет пар (до кипения не доводить!).

Снять сотейник с огня и дать глинтвейну настояться 2 минуты под крышкой.

Горячий напиток разлить по бокалам и украсить тонкими ломтиками апельсина (лимона).

Рецепты вкусных и полезных блюд с корицей

В традиционной русской кухне корицу добавляли в молочные супы, каши, оладьи, пироги.

И сегодня эта пряность занимает важное место в нашей кулинарии.

Корица придает неповторимый вкус и аромат овощам и фруктам, пудингам, пловам, булочкам, киселям. Она идеально сочетается с блюдами, в которые входят яблоки (салаты, пироги, шарлотки, рулеты, пудинги). Хорошо подходит корица и к другим фруктам и ягодам, например апельсинам, персикам, бананам, грушам, вишне.

С корицей готовят молочные, фруктовые, овощные, винные и фруктовые соусы. Жители Кавказа кладут ее в мясо, овощи (баклажаны и кабачки), бобовые, супы (харчо, чихиртму), соусы. На Востоке корица – непременный элемент сладостей, пловов, рыбных кушаний, острых блюд из курицы, индейки и баранины. В Беларуси корицу добавляют в маринад для брусники, в Украине с ней солят огурцы и маринуют арбузы. В Греции ее надо обязательно положить в рагу из ягненка, а в Италии любят кофе капучино с щепоткой корицы.

В качестве приправы в кулинарии используют не только палочки и порошок корицы, но и так называемые коричные почки – незрелые плоды коричного дерева, похожие на бутончики гвоздики. Собирают их сразу же после цветения растения. Особенно любят эту специю жители Индии.

Корица входит в состав традиционных английских пудингов, глинтвейнов, французских кексов, джемов, творожных масс, холодных супов. Ею ароматизируют кондитерские изделия.

Корица сочетается со многими другими пряностями, например мускатным орехом, имбирем, гвоздикой, куркумой.

Отдельные виды корицы в кулинарии используются по-разному. Так, сладковато-жгучую кассию (китайскую корицу) применяют в основном в кондитерском производстве и для выпечки хлебобулочных изделий. Она также подходит к сладким и пикантным блюдам. Ее кладут в пудинги, муссы, желе, творожные массы, сладкие пловы, кушанья с овощами, рисом, кукурузой, ягодами и фруктами (вишней, яблоками, айвой, грушами). Употребляют кассию при варке варенья, компотов, киселей, кисло-сладких соусов. Она входит в состав различных пряных смесей для мясных, грибных и фруктовых маринадов.

Грубые палочки китайской корицы в домашних условиях измельчать трудно, поэтому ее обычно покупают в молотом виде. Такая пряность быстро утрачивает свой аромат, поэтому хранить ее следует не более 2 месяцев.

В жидкие кушанья лучше всего добавлять кусочки коры кассии (палочки), в тесто и вторые блюда – молотую специю. В тесто ее кладут в процессе замеса, в кисели, компоты, первые и горячие вторые блюда – за 5–7 минут до готовности, в салаты и творожные массы – перед употреблением.

Цейлонскую корицу, обладающую более тонким ароматом и нежным вкусом, обычно кладут во все блюда вместе с сахаром. Она отлично сочетается с самыми разными острыми и терпкими пряностями, входит в состав карри и других смесей. Ее добавляют в выпечку, сладости, десерты, сладкие каши и пловы, а также фруктовые, овощные и молочные супы. Используют этот вид корицы в процессе приготовления блюд из свинины, баранины, птицы, при консервировании ягод, мариновании грибов и засолке овощей. Цейлонской корицей ароматизируют домашние слабоалкогольные напитки, пунши, гроги.

Циннамон (корица пряная) используется в производстве хлебобулочных и колбасных изделий, паштетов, творожных масс, мороженого, соусов, столовой горчицы. Как и другие виды корицы, ее добавляют в смеси пряностей.

В национальных домашних кухнях и общественном питании циннамон применяют по-разному.

Так, в Западной Европе его кладут во фруктовые и овощные салаты. Восточноевропейские повара добавляют пряную корицу в молочные супы и жирное мясо. А в странах Востока циннамон является обязательным компонентом горячих и холодных блюд из птицы и мяса. И везде этот вид корицы употребляется для сладких блюд.

Какой бы вид корицы ни использовался, нужно помнить, что вкус и аромат палочек корицы устойчивее в сравнении с порошком.

Молотую корицу желательно добавлять в блюдо не ранее чем за 8-10 минут до конца приготовления, так как длительное нагревание может придать пище горьковатый привкус.

Суп тыквенный с корицей и пармезаном

450 г мякоти тыквы, 2 г молотой корицы, 1 г молотого мускатного ореха, 100 г сливочного масла, 70 г репчатого лука, 150 г тертого сыра пармезан, 60 г кукурузной муки, 500 мл молока, 500 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву варить до мягкости и измельчить с помощью блендера.

Репчатый лук очистить и мелко нарезать.

Сливочное масло выложить в кастрюлю и растопить на слабом огне. Обжарить в масле лук до прозрачности.

Выложить в кастрюлю тыкву, влить бульон и довести до кипения на сильном огне.

Уменьшить огонь до слабого и добавить молоко. Непрерывно помешивая, всыпать в суп тонкой струйкой смесь специй, соли и кукурузной муки. Варить в течение 5 минут, затем снять с огня.

Горячий суп разлить по тарелкам, посыпать тертым пармезаном и подать на стол.

Суп из яблок с корицей

200 г яблок, 2 г молотой корицы, 15 г сахара или сахарозаменителя, 350 мл воды.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, мякоть натереть на терке. Посыпать ее корицей и сахаром.

Яблочные отходы выложить в кипящую воду. Варить 5 минут, затем настаивать в течение 1 часа и процедить.

Добавить в отвар тертые яблоки, довести суп до кипения, снять с огня и охладить.

Подавать на стол холодным.

Суп из яблок с корицей, изюмом и клюквенным соком

80 г яблок, 2 г молотой корицы, 100 г ржаных сухарей, 10 г изюма, 30 мл сливок, 20 мл клюквенного сока, 5 мл лимонного сока, 500 мл воды, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Сухари поджарить, залить кипящей водой и оставить на 30 минут. Процедить жидкость, а сухари протереть сквозь сито и снова залить настоем.

Добавить изюм, яблоки, клюквенный сок, корицу, сахар и поставить на огонь. Варить 5–7 минут, затем снять с огня и остудить.

Подавать суп охлажденным, со взбитыми сливками.

Суп-пюре с корицей и курагой

100 г кураги, 4 г молотой корицы, 60 г картофельного крахмала, 50 г сметаны, 50 г сахара или сахарозаменителя, 700 мл воды.

Способ приготовления

Курагу промыть, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством холодной воды и поставить на огонь. Варить под крышкой до мягкости, затем измельчить в блендере вместе с отваром или протереть сквозь сито.

Добавить в суп корицу, сахар, оставшуюся воду, поставить на огонь и довести до кипения.

Влить крахмал, разведенный в воде, и снова довести до кипения. Подавать суп со сметаной.

Творожная масса с корицей

150 г творога, 2 г молотой корицы, 100 мл сливок, сахар или сахарозаменитель по вкусу.

Способ приготовления

Творог хорошо растереть с сахаром и сливками. Полученную массу выложить на тарелку и посыпать корицей.

Творожная масса с корицей и мятой

150 г творога, 2 г молотой корицы, 5 г мяты, 50 г нежирной сметаны, сахар или сахарозаменитель по вкусу.

Способ приготовления

Творог растереть со сметаной и сахаром, после чего выложить все на тарелку горкой, слегка посыпать корицей и украсить свежими листиками мяты.

Творожная масса с корицей, морковью и орехами в листьях салата

200 г творога, 4 г молотой корицы, 70 г моркови, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г листового салата, 5 г зелени майорана, 1 зубчик чеснока, 1 веточка майорана, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок очистить и измельчить.

Майоран мелко нарезать и вместе с чесноком хорошо растереть.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке.

Творог вместе с морковью, майораном, ядрами грецких орехов и чесноком пропустить через мясорубку.

Посыпать полученную массу корицей и перемешать.

Разложить промытые и обсушенные салатные листья на столе и поместить в каждый по 1–2 столовые ложки творожной массы.

Свернуть листья салата трубочками и переложить на блюдо.

Бутерброды с корицей и яблоками

150 г пшеничного хлеба, 4 г молотой корицы, 60 г яблока, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления

Смазать ломтики хлеба сливочным маслом.

Яблоко очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими ломтиками.

Положить на бутерброды пластинки яблока, посыпать молотой корицей и поместить в горячую духовку на 3–5 минут.

Бутерброды с корицей, медом и сыром

150 г пшеничного хлеба, 4 г молотой корицы, 30 г жидкого меда, 50 г сыра твердых сортов.

Способ приготовления

Смазать ломтики хлеба тонким слоем меда, сверху положить пластинки сыра.

Посыпать бутерброды корицей, поместить в предварительно разогретую духовку и оставить-на 3–5 минут.

Яблоки, запеченные с корицей

100–140 г кисло-сладких яблок, 4 г молотой корицы, 10 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Яблоки очистить от семян и кожицы и нарезать дольками. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать корицей и запечь в духовке, нагретой до 180 °С.

Перед тем как поместить кусочки яблок в духовку, можно нанизать их на деревянный шампур.

Яблоки, запеченные с корицей, грецкими орехами и изюмом

100–140 г кисло-сладких яблок, 3–4 г молотой корицы, 10 г меда, 10 г молотых грецких орехов, 10 г изюма.

Способ приготовления

С помощью ножа и чайной ложки сделать в каждом яблоке углубление.

Смешать мед с орехами и изюмом и начинить этой смесью яблоки. Влить в форму для запекания немного воды (примерно на 1 см), выложить яблоки и посыпать корицей.

Поместить форму в духовку, разогретую до 200 °С, и запекать яблоки до мягкости.

Салат из пекинской капусты с корицей, огурцами и яблоками

400 г пекинской капусты, 3 г молотой корицы, 100 г огурцов, 100 г яблок, 40 г моркови, 1 зубчик чеснока, 40 мл соевого соуса, 20 мл растительного масла, 20 мл светлого бальзамического уксуса, 10 мл лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Пекинскую капусту нашинковать.

Морковь и чеснок очистить и натереть на мелкой терке.

Яблоки нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком.

Огурец нарезать тонкими ломтиками.

Смешать подготовленные ингредиенты, добавить соевый соус, бальзамический уксус, корицу. Поперчить, посолить и перемешать. Заправить салат растительным маслом.

Салат из краснокочанной капусты с корицей и грушами

500 г краснокочанной капусты, 4 г корицы, 200 г твердых груш, 50 г изюма, 70 г репчатого лука, 20 г имбирного корня, 40 мл красного винного уксуса, 20 мл растительного масла, 20 мл коньяка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нашинковать.

Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

Имбирь очистить и измельчить или натереть на крупной терке.

Лук и капусту обжаривать на среднем огне в глубокой сковороде с растительным маслом в течение 5 минут. Добавить имбирь и изюм, влить уксус, посолить, перемешать и довести до кипения.

Снять сковороду с огня, накрыть крышкой и дать смеси настояться.

Груши нарезать небольшими ломтиками, выложить в форму для запекания, посыпать корицей, сбрызнуть коньяком. Поместить в духовку, предварительно разогретую до 200 °С и запекать в течение 5 минут.

Разложить капусту с луком по тарелкам, сверху поместить запеченные груши и полить соком, оставшимся в сковороде.

Салат фруктовый с корицей (вариант 1)

300 г дыни, 300 г красных грейпфрутов, 200 г апельсинов, 100 г зеленого винограда без косточек, 100 г мандаринов, 2 г молотой корицы, 10 г мяты.

Способ приготовления

Дыню очистить от кожицы, семян и грубых волокон. Нарезать кубиками.

Апельсины, грейпфруты и мандарины очистить от кожуры и разобрать на дольки.

Смешать кусочки дыни с дольками цитрусовых и ягодами винограда и посыпать измельченной мятой и корицей.

Салат фруктовый с корицей (вариант 2)

300 г бананов, 200 г яблок, 200 г персиков, 800 г клубники, 8 г корицы.

Способ приготовления

Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками.

Яблоки и персики освободить от косточек и нарезать тонкими дольками.

Клубнику очистить от плодоножек.

Соединить подготовленные ингредиенты в салатнике, посыпать корицей и аккуратно перемешать.

Салат из абрикосов с корицей и орехами

800 г абрикосов, 8 г молотой корицы, 50 г фундука, 50 г миндаля, 300 г йогурта.

Способ приготовления

Абрикосы очистить от косточек и нарезать кубиками.

Фундук и миндаль нарубить.

Смешать ягоды с орехами, заправить йогуртом и посыпать корицей.

Капуста, запеченная с корицей, сыром и молоком

600 г белокочанной капусты, 3 г молотой корицы, 40 г сыра твердых сортов, 30 г сливочного масла, 200 мл молока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить до мягкости. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем слегка отжать.

Поместить капусту в форму, смазанную сливочным маслом, залить молоком, посыпать тертым сыром и корицей.

Поставить в духовку, нагретую до 200 °С, и запекать в течение 5–7 минут.

Кабачки с корицей

500 г кабачков, 2 г молотой корицы, 100 г томатов, 10 г зелени кинзы, 40 мл сливок, 20 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожицы и крупных семян и порезать кубиками.

Томаты обдать кипятком, снять кожицу и измельчить аналогичным образом.

Нагреть растительное масло в кастрюле с толстым дном, выложить в нее кабачки и обжаривать на среднем огне, преодически помешивая, в течение 6–7 минут.

Посолить кабачки, добавить корицу и томаты и держать на огне еще 2–3 минуты. Снять с плиты и посыпать измельченной кинзой.

Подавать как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу.

Рагу овощное с корицей

500 г кабачков, 300 г томатов, 250 г баклажанов, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 100 г сладкого перца, 50 г зелени петрушки или кинзы, 4 г корицы, 0,2 г бутонов гвоздики, 100 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 15–20 минут, затем отжать.

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками.

Морковь очистить и нарезать кружочками.

Томаты обдать кипятком, снять кожицу, мякоть крупно нарубить.

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

Сладкий перец освободить от семян и крупно нарубить.

Зелень петрушки или кинзы измельчить.

Подготовленные овощи обжарить по отдельности на сковороде в разогретом растительном масле на среднем огне. Затем выложить их слоями в утятницу: сначала баклажаны, потом морковь и сладкий перец, затем кабачки и лук. Каждый слой пересыпать мелко рубленой зеленью, посолить и поперчить.

Последним слоем выложить томаты, посыпать их корицей, добавить гвоздику, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Тушить в течение 30 минут, не перемешивая.

Томаты, запеченные с рисом и корицей

800 г томатов, 100 г отварного риса, 8 г молотой корицы, 2 зубчика чеснока, 20 г томата-пюре, 20 г зелени петрушки, 30 г молотых сухарей, 100 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Срезать с томатов верхнюю часть, аккуратно вынуть чайной ложкой часть мякоти, посыпать внутри корицей.

Извлеченную мякоть томатов мелко нарезать, добавить томат-пюре, немного воды и перемешать.

Чеснок очистить, измельчить, соединить с рисом и перемешать.

Добавить к рису 70 мл растительного масла, томатную массу, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Начинить томаты подготовленным фаршем, посыпать сухарями, сбрызнуть оставшимся растительным маслом и поставить в духовку, нагретую до 200 °С. Запекать в течение 30 минут.

Подавать на стол украсив петрушкой.

Цветная капуста, тушенная с томатами и корицей

600 г цветной капусты, 500 г томатов, 5 г палочки корицы, 70 г красного репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 20 г зелени петрушки, 10 г апельсиновой цедры, 70 мл оливкового масла, соль, лавровый лист и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Томаты обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками.

Цветную капусту разобрать на соцветия.

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжаривать в течение 6–7 минут на сковороде в 50 мл разогретого оливкового масла.

Добавить к луку и чесноку цветную капусту и перемешать.

Выложить на сковороду томаты, влить воду так, чтобы она закрывала овощи примерно на три четверти, и перемешать. Добавить лавровый лист, цедру апельсина и палочку корицы. Посолить и поперчить.

Накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до слабого и тушить овощи в течение 20 минут.

Снять капусту с огня, удалить лавровый лист, апельсиновую цедру и корицу. Сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, посыпать измельченной зеленью петрушки и подать блюдо на стол.

Кольраби, тушенная с корицей и сметаной

1 кг кольраби, 5 г молотой корицы, 400 г сметаны, 40 г томата-пюре, 100 г сливочного масла, 60 г муки, 20 г зелени укропа, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Кольраби очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, посолить, запанировать в муке и обжарить в масле.

Переложить кольраби в кастрюлю с толстым дном, поперчить, посыпать корицей и залить сметаной, смешанной с томатом-пюре. Тушить под крышкой до мягкости.

При подаче на стол посыпать кольраби измельченной зеленью укропа.

Каша овсяная с корицей и яблоками

50 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 4 г молотой корицы, 100 г яблок, 20 г молотых орехов.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками.

Выложить в пиалу или широкую чашку овсяные хлопья, добавить яблоки и корицу, залить кипящей водой так, чтобы все было покрыто ею. Оставить под крышкой на 5–7 минут. Затем перемешать кашу и посыпать орехами.

Каша овсяная с корицей и инжиром

100 г овсяных хлопьев, 3–5 г корицы, 50 г инжира, 300 мл молока.

Способ приготовления

Высыпать овсяные хлопья в кипящее молоко, перемешать и варить 3 минуты.

Добавить корицу, затем мелко нарезанный инжир и держать на небольшом огне, помешивая, еще 2–3 минуты.

При подаче на стол можно заправить кашу сливочным маслом или медом.

Каша гречневая с корицей и сливочным соусом

200 г гречневой крупы (продела или сечки), 4 г молотой корицы, 1 яйцо, 2 яичных желтка, 15 г сливочного масла, 500 мл молока, 100 мл нежирных сливок, 50 г сахара или сахарозаменителя.

Способ приготовления

Хорошо взбить яйцо венчиком в миске, добавить гречневую крупу и перемешать.

Выложить крупу ровным слоем на противень, покрытый пергаментной бумагой и поставить на 20 минут в духовку, нагретую до 120 °С.

Влить молоко в кастрюлю, довести до кипения и всыпать в него подсушенную в духовке гречневую крупу. Добавить сливочное масло и варить на слабом огне в течение 12–15 минут.

Желтки растереть с сахаром добела.

Сливки довести до кипения, добавить корицу и снять с огня. Непрерывно помешивая, ввести растертые желтки.

Поставить сливки с желтками на водяную баню и, помешивая, прогревать до загустения (смесь не должна кипеть!). Процедить сливочный соус сквозь сито и остудить.

Дать гречневой каше остыть, а затем тоже протереть сквозь сито.

Выложить холодную кашу в тарелки и подать на стол со сливочным соусом.

Голубцы с рисом, изюмом и корицей

1 кг капусты, 200 г риса, 200 г изюма, 4 г молотой корицы, 200 г репчатого лука, 100 г сметаны, 30 г картофельной муки, 2 яйца, 70 мл растительного масла, 40 мл лимонного сока, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности.

Репчатый лук очистить. Треть лука нашинковать, оставшийся нарезать тонкими кольцами.

Отделить от кочана капусты 18–20 листьев, залить их кипящей водой и оставить на 10 минут.

Яйца взбить венчиком. Выложить в яичную массу мелко нарезанный лук, рис, половину изюма. Посолить и перемешать.

Завернуть подготовленную начинку в капустные листья.

Разогреть в кастрюле с толстым дном растительное масло и обжарить в нем до прозрачности кольца репчатого лука.

Выложить в кастрюлю с луком голубцы, обжарить их, посыпать мукой, влить немного воды, сбрызнуть все лимонным соком, добавить сахар, корицу и оставшийся изюм. Посолить и тушить в течение 1 часа, время от времени поливая образующимся соусом.

Голубцы подать на стол со сметаной.

Фасоль с корицей

500 г сухой фасоли, 4 г молотой корицы, 4 г имеретинского шафрана, 70 г репчатого лука, 70 г зелени кинзы, 20 мл винного уксуса, 20 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль залить холодной водой на 2–3 часа. Затем воду слить, залить фасоль свежей порцией и варить до готовности.

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами.

Кинзу промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить (оставив несколько веточек для украшения).

Выложить фасоль в миску, посыпать кинзой, корицей и шафраном, посолить, поперчить, хорошо перемешать, накрыть крышкой и дать настояться в течение 1 часа.

Переложить фасоль в салатник, сбрызнуть винным уксусом, смешанным с растительным маслом, украсить колечками лука и оставшимися веточками кинзы.

Клецки из тыквы и картофеля с корицей и сыром

1,5 кг тыквы, 400 г картофеля, 280 г муки, 10 г молотой корицы, 200 г сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 г молотого мускатного ореха, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры, семян и жестких волокон. Нарезать крупными кусками, поместить в духовку, нагретую до 180 °С, печь до мягкости, а затем протереть сквозь сито.

Картофель отварить в кожуре, очистить и истолочь в пюре. Добавить тыкву и перемешать.

Сыр натереть на терке.

Смешать массу из картофеля и тыквы с тертым сыром (примерно 50 г оставить для украшения) и мукой, добавить корицу, мускатный орех, взбитое яйцо, посолить и хорошо перемешать.

Скатать из полученного теста колбаску диаметром 2–2,5 см, а затем нарезать ее кусочками длиной примерно 2 см.

Отварить клецки в кипящей подсоленной воде.

Когда они всплывут, вынуть их шумовкой, выложить в большую тарелку, заправить сливочным маслом и посыпать тертым сыром.

Подавать блюдо на стол горячим.

Курица с яблоками и корицей

600 г куриного филе, 200 г зеленых яблок, 4 г молотой корицы, 80 г репчатого лука, 10 г изюма,

10 г зелени петрушки, 10 г приправы карри, 60 г муки, 100 мл сливок 20 %-ной жирности, 100 мл сухого белого вина, 50 мл оливкового масла,

20 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить и мелко нарубить.

Яблоки нарезать небольшими дольками.

Куриное филе нарезать полосками.

Муку просеять с корицей и запанировать в этой смеси куриное филе.

Обжарить курицу до румяного цвета на сковороде в половине масле.

Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, добавить к нему изюм, кусочки яблок, вино, сливки и карри. Выложить в эту смесь обжаренное куриное филе и тушить, помешивая, 8-10 минут.

Перед подачей на стол украсить блюдо веточками петрушки.

Тефтели с корицей по-скандинавски

500 г говяжьего фарша, 2 г молотой корицы, 150 г лука-шалота, 25 г сливочного масла, 60 г муки, 50 г пшеничного хлеба без корки, 10 г зелени петрушки, 200 г сметаны, 150 мл молока, 100 мл брусничного или клюквенного соуса, 40 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук-шалот очистить, мелко нарезать и обжаривать на сковороде в горячем растительном масле в течение 5 минут, а затем остудить.

Зелень петрушки мелко нарубить.

Хлеб раскрошить в миску, залить молоком и оставить на 15 минут.

Отжать хлеб, молоко перелить в чашку.

Смешать мясной фарш с луком, хлебом, добавить корицу, зелень петрушки и 40–60 мл молока из чашки. Посолить и хорошо перемешать.

Сформовать из полученного фарша маленькие шарики, выложить их на противень и поставить на 30 минут в холодильник. Затем обвалять тефтели в муке.

Растопить сливочное масло в сковороде. Когда оно перестанет пениться, обжарить в нем порциями тефтели.

Все тефтели выложить в сковороду, добавить немного воды и тушить до готовности. Переложить тефтели на блюдо, а оставшийся в сковороде сок прогревать в течение 3–5 минут. Добавить к нему примерно треть сметаны, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Полить мясные шарики этим соусом.

Подавать тефтели с оставшейся сметаной и брусничным или клюквенным соусом.

Мясо по-гречески с корицей и черносливом

1 кг говяжьего филе, 5 г палочки корицы, 500 г чернослива, 500 г моркови, 350 г репчатого лука, 30 г муки, 100 мл белого сухого вина, 100 мл растительного масла, соль, сахар и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить и мелко нарубить.

Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжаривать на сковороде с растительным маслом вместе с луком в течение 5 минут. Добавить муку, соль, сахар и вино и прогревать смесь, помешивая, еще 4–5 минут.

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить отдельно до золотистого цвета.

Чернослив промыть, залить кипящей водой на 4–5 минут, после чего откинуть на сито и обсушить.

Залить мясо соусом из моркови, лука и вина.

При необходимости можно добавить воду (жидкость должна покрывать мясо). Тушить до готовности говядины.

Примерно за 25–30 минут до конца термической обработки выложить в посуду с мясом чернослив и палочку корицы. В самом конце приготовления слегка поперчить.

Мясо по-гречески с корицей в томатноапельсиновом соусе

500 г филе телятины, 10 г палочек корицы, 400 г томатов, 400 г апельсинов, 300 г мелкого репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 3 г сухого кориандра, 1 г черного перца горошком, 0,5 г лаврового листа, 80 мл оливкового масла, 20 мл 9%-ного столового уксуса, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить. Чеснок вымыть.

Томаты обдать кипятком, а затем аккуратно снять кожицу.

Апельсины очистить от кожуры и вместе с томатами разрезать на 4 части.

Телятину нарезать крупными кусками и обжаривать на среднем огне на сковороде в половине разогретого оливкового масла до образования золотистой корочки.

Добавить к мясу томаты и апельсины (несколько долек обжарить отдельно), неочищенный чеснок, оставшееся оливковое масло, уксус, палочки корицы, кориандр, перец горошком и лавровый лист. Посолить, поперчить и тушить под крышкой в течение 30 минут.

Затем выложить в сковороду очищенные целые луковицы и держать мясо на огне еще 20 минут.

Перед подачей на стол переложить мясо на блюдо, украсить обжаренными отдельно дольками томатов и апельсинов и полить оставшимся в сковороде соусом.

Мясо с корицей и чесноком

1 кг нежирной свинины или говядины, 10 г молотой корицы, 1 головка чеснока, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок разобрать на дольки и очистить.

Мясо посолить, поперчить, нашпиговать чесноком, плотно обмотать шпагатом и обсыпать корицей. Выложить в сковороду или утятницу, залить водой так, чтобы она доходила до середины куска мяса, поставить на огонь и тушить до полной готовности, время от времени переворачивая.

Остудить мясо, нарезать порционными кусками и выложить на блюдо.

Свинина, запеченная с корицей, горчицей и чесноком

600 г нежирного свиного филе, 8 г молотой корицы, 50 г готовой горчицы, 80 г зелени петрушки, 5~6 зубчиков чеснока, 70 мл растительного масла, 3 г молотого красного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свинину нарезать ломтиками толщиной 1-

1,5 см, слегка отбить, обмазать горчицей, выложить в миску, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 40 минут. Чеснок очистить, измельчить в чеснокодавилке, соединить с растительным маслом, красным перцем, корицей и солью.

Обмазать приготовленной смесью замаринованную свинину, уложить в противень с высокими бортиками и накрыть пергаментной бумагой.

Поставить в нагретую до 200 ˚С духовку и запекать в течение 30–40 минут.

Подавать на стол обильно посыпав измельченной петрушкой.

Свинина, тушенная с корицей

1 кг нежирного свиного филе, 3 г молотой корицы, 10 г готовой горчицы, 70 г репчатого лука, 30 г зелени петрушки, 30 г зелени кинзы, 20 г зелени укропа, 200 г сметаны, 50 мл растительного масла, 20 мл соевого соуса, соль и молотый красный перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить и мелко нарезать.

Зелень нашинковать.

Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать корицей и обжарить в разогретом растительном масле до образования румяной корочки. Добавить лук и прогревать еще 5–7 минут.

Затем переложить мясо вместе с обжаренным луком в миску, посыпать рубленой зеленью, накрыть крышкой и оставить на 15–20 минут.

Смешать сметану с соевым соусом и горчицей.

Снова выложить мясо в сковороду, в которой оно жарилось, и залить приготовленным соусом. Поставить на слабый огонь и тушить до полной готовности.

Фарш мясной с корицей и томатом

500 г нежирного мясного фарша, 15–20 г молотой корицы, 60 г томатной пасты, 80 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук и чеснок очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на сковороде в разогретом растительном масле до золотистого цвета на небольшом огне.

Выложить на сковороду мясной фарш, посолить, поперчить и тушить под крышкой в течение 15–20 минут. Если мясо слишком сухое, добавить немного воды.

Когда жидкость полностью испарится, а мясо начнет подрумяниваться, всыпать корицу и держать фарш на огне, периодически помешивая, еще 2–3 минуты.

Затем добавить томатную пасту и хорошо перемешать. Тушить в течение 5 минут, после чего снять с огня.

Фарш с корицей можно использовать для макарон и запеканок.

Халва морковная с корицей, орехами и изюмом

1 кг моркови, 12 г молотой корицы, 70 г измельченных грецких орехов, 70 г изюма, 100 г сахара или ксилита, 50 г топленого масла, 3 л молока.

Способ приготовления

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, выложить в кастрюлю с толстым дном, залить молоком и довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 1,5 часа, время от времени перемешивая.

Когда жидкость испарится, добавить сахар или сахарозаменитель. Перемешать и прогревать еще 6-10 минут.

Положить грецкие орехи, изюм и корицу. Перемешать и выложить в кастрюлю топленое масло. Обжаривать массу на среднем огне, непрерывно помешивая. Снять халву с огня и остудить.

Пудинг с корицей

50 г манной крупы, 15 г молотой корицы, 100 г сахара или сахарозаменителя, 2 яйца, 350 г консервированных фруктов, 1 лимон, 10 г крахмала, 20 г сливочного масла, 0,1 г бутонов гвоздики, 500 мл молока, 300 мл сухого красного вина, соль по вкусу.

Способ приготовления

В молоко добавить половину указанной нормы корицы, поставить на огонь и довести до кипения. Тонкой струйкой всыпать манную крупу, посолить и варить в течение 4–5 минут. Охладить.

Отделить желтки от белков и взбить по отдельности.

Добавить в охлажденную манную кашу желтки, затем ввести взбитые в пену белки.

Смазать сливочным маслом 4 формочки и выложить в них подготовленную массу. Поставить формочки на 1 час в холодильник. С лимона с помощью терки снять цедру. Выжать сок.

Вино подогреть, добавить к нему сахар, оставшуюся корицу, гвоздику, цедру и сок лимона.

Выложить в ароматизированное вино консервированные фрукты и оставить на 1 час.

Поставить вино с фруктами на огонь, добавить в него разведенный в небольшом количестве воды

крахмал, довести до кипения. Снять с огня и остудить. Опрокинуть формочки на тарелки и залить пудинг остывшим соусом из вина и фруктов.

Печенье с корицей

400 г муки, 25 г корицы, 200 г сливочного масла, 250 г сахара или ксилита, 4 яйца.

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с 200 г сахара, корицей и 3 яйцами.

Добавить муку, замесить тесто и поставить его в холодильник на 1 час.

Раскатать тесто в пласт толщиной примерно 0,5 см, вырезать печенье формочками или круглой рюмкой.

Взбить яйцо с оставшимся сахаром и смазать этой смесью кружочки из теста. Поместить печенья в духовку, нагретую до 200 °С, и выпекать в течение 10–15 минут.

Пирог яблочный с корицей и миндалем

150 г блинной муки, 400 г яблок, 8 г молотой корицы, 50 г измельченного миндаля, 250 г сливочного масла, 250 г сахара или сахарозаменителя, 10 г тертой лимонной цедры, 4 г пекарского порошка, 3 яйца.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины. Разрезать каждое яблоко на 8 частей.

Выложить в кастрюлю 50 г сливочного масла, поставить на огонь и растопить. Поместить в кастрюлю нарезанные яблоки и 50 г сахара. Обжаривать яблоки до тех пор, пока сахар не карамелизуется, и добавить лимонную цедру.

Выложить полученную массу в форму, смазанную маслом (Юг).

Оставшееся размягченное масло соединить с сахаром и тщательно взбить. Продолжая взбивать, ввести в эту смесь яйца – по одному. Добавить муку, пекарский порошок, миндаль и корицу. Замесить тесто и выложить его в форму поверх яблок.

Поставить форму в нагретую до 180 °С духовку и выпекать пирог в течение 50–60 минут. Проверить готовность острой деревянной палочкой.

Вынуть пирог из духовки, дать ему остыть в течение 15 минут, после чего достать из формы.

Пирог с корицей и клубникой

160 г блинной муки, 20 г молотой корицы, 350 г клубники, 150 г молотого миндаля, 160 г сливочного масла, 150 г сахара или сахарозаменителя, 1 яйцо, 1 яичный желток.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, обсушить, разрезать каждую ягоду пополам.

Соединить размягченное сливочное масло (150 г), муку, миндаль, корицу и сахар, добавить яйцо и яичный желток и замесить тесто.

Выстлать разъемную форму пергаментной бумагой и смазать ее стенки оставшимся маслом.

Половину теста выложить в форму и разровнять. Сверху разложить клубнику, накрыть ее другой частью теста. Поставить форму в духовку, нагретую до 200 °С, и выпекать пирог в течение 40–60 минут.

Кексы с тыквой и корицей

280 г муки, 350 г мякоти тыквы, 40 г молотой корицы, 30 г пекарского порошка, 80 г сливочного масла, 170 г сахара или ксилита, 60 г измельченных грецких орехов, 3 яйца, 170 мл молока, 30 г соли.

Способ приготовления

Мякоть тыквы натереть на терке.

Смешать муку, корицу, соль и пекарский порошок.

Разбить яйца в миску, добавить размягченное сливочное масло, молоко, сахар и хорошо взбить. Всыпать муку и замесить тесто.

Добавить в тесто тертую тыкву и хорошо перемешать.

Смазать маслом 9 формочек для кексов и выложить в них тесто. Посыпать кексы измельченными грецкими орехами и поместить в предварительно разогретую до 200 °C духовку. Выпекать в течение 20–25 минут.

Рулетики творожные с яблоками и корицей

500 г муки, 250 г творога, 200 г сладких сочных яблок, 10 г молотой корицы, 18 г разрыхлителя для теста, 200 мл кефира, 170 мл растительного масла, 2 яйца, ванилин на кончике ножа, соль и сахар (сахарозаменитель) по вкусу.

Способ приготовления

Муку просеять и смешать с разрыхлителем.

Творог пропустить через мясорубку и выложить в миску. Добавить муку, кефир, растительное масло (160 мл), соль и ванилин.

Ввести в приготовленную смесь яйца и вымесить мягкое тесто. Накрыть его пищевой пленкой и поставить на 30 минут в холодильник.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Смешать с корицей и сахаром.

Разделить тесто на несколько частей.

Присыпать стол сахаром и раскатать на нем шарики теста. В каждый уложить кусочки яблок и свернуть рулетики.

Застелить противень бумагой для выпечки, смазать ее маслом. Выложить на противень рулетики швом вниз и поместить в духовку, нагретую до 180 ˚С. Выпекать в течение 15–20 минут.

Оладьи из яблок с корицей

1 кг яблок, 300 г муки, 10 г молотой корицы, 75 г сахара или ксилита, 50 г манной крупы, 2 яйца, 200 мл растительного масла.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Добавить к ним сахар, манную крупу, корицу, муку и яйца. Тщательно перемешать и выпекать оладьи на сковороде в разогретом растительном масле.

Можно подать со сметаной или взбитыми сливками.

Оладьи с корицей и медом

300 г муки, 12 г молотой корицы, 100 г жидкого меда, 14 г дрожжей, 5 г сахара, 3 г соли, 100 мл растительного масла, 200 мл воды.

Способ приготовления

Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, всыпать сахар и поставить в теплое место.

Когда дрожжи начнут бродить, добавить оставшуюся воду, соль, муку и замесить тесто.

Накрыть тесто полотенцем и дать ему подойти за 2 часа.

Выпечь оладьи в растительном масле, обсушить их на бумажном полотенце (чтобы убрать лишний жир), выложить на блюдо, полить медом и посыпать корицей.

Оладьи с изюмом, яблоками и корицей

400 г муки, 400 г яблок, 8 г молотой корицы, 50 г сахара или ксилита, 80 г изюма, 2 яйца, 350 мл кефира, 40 мл растительного масла, жир для смазывания сковороды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими ломтиками.

Замесить тесто из муки, кефира, растительного масла, сахара и соли. Добавить в тесто изюм, перемешать и выпечь оладьи на сковороде, смазанной жиром. Поверх каждой порции теста, налитого ложкой на сковороду, укладывать ломтики яблок, и обжаривать с двух сторон.

Готовые оладьи посыпать корицей.

Оладьи из овсяных хлопьев с яблоками и корицей

300 г овсяных хлопьев, 100 г яблок, 3 г молотой корицы, 50 г сахара или ксилита, 500 мл молока, 2 яйца, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Молоко вскипятить, залить им овсяные хлопья и оставить на 10 минут.

Яблоки очистить от кожуры и семян и натереть на терке.

Яйца тщательно взбить.

Добавить к овсяным хлопьям яйца, яблоки, корицу и сахар. Хорошо перемешать и обжарить оладьи на сковороде в горячем растительном масле. Подавать на стол со сметаной.

Оладьи с абрикосами и корицей под манговым соусом

1 кг абрикосов, 400 г манго, 200 г муки, 7 г *палочки корицы, 25 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 5 г сахара, 3 г соли, 2 яйца, 250 мл апельсинового сока, 30 мл лимонного сока, 100 мл молока, 150 мл пива, 50 мл растительного масла.*

Способ приготовления

Развести дрожжи в теплом молоке.

Отделить яичные желтки от белков.

Смешать муку, сахар и соль, добавить взбитые яичные желтки. Взбивая смесь, влить в нее пиво, дрожжи и растопленное сливочное масло. Замесить тесто и оставить на 2 часа при комнатной температуре.

Манго очистить от косточек, мякоть измельчить.

Абрикосы разделить на половинки и вынуть косточки. Залить мякоть апельсиновым соком, добавить палочку корицы и убрать в холодильник на 30 минут.

После этого вынуть абрикосы из маринада и обсушить на салфетке. Оставшийся сок вместе с палочкой корицы поставить на слабый огонь и прогревать до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Снять маринад с огня, процедить, добавить лимонный сок и мякоть манго.

Ввести в тесто взбитые белки и аккуратно перемешать.

Налить растительное масло на сковороду и нагреть его.

Половинки абрикосов обмакивать в тесто и обжаривать в растительном масле по 2 минуты с каждой стороны.

Готовые оладьи слегка обсушить на бумажном полотенце, чтобы удалить излишки жира, и подать с соусом из манго.

Оладьи с корицей и апельсиновой цедрой

200 г муки, 4 г молотой корицы, 15 г тертой апельсиновой цедры, 25 г сахара или ксилита, 10 г соды, 3 г соли, 1 яйцо, 300 мл молока, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Смешать муку, апельсиновую цедру, сахар, корицу, соль и соду.

В отдельной посуде соединить молоко с яйцом и 30 мл растительного масла. Хорошо перемешать и добавить эту смесь в муку.

Вымесить тесто и выпекать оладьи на сковороде с горячим растительным маслом.

Оладьи из творога с корицей

500 г творога, 130 г муки, 20 г молотой корицы, 50 г сахара или ксилита, 3 г соли, 100 г сметаны, 3 яйца, 100 мл молока, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Смешать творог со сметаной, солью и сахаром. Добавить молоко, яйца и муку. Тщательно перемешать, прикрыть тесто салфеткой и оставить на 1 час.

Выпекать оладьи на сковороде в растительном масле.

Подавать в горячем виде, посыпав корицей.

Оладьи на кефире с корицей и яблоками

300 г муки, 15 г корицы, 200 г яблок, 500 мл кефира, 100 г сахара или ксилита, 5 г разрыхлителя, 3 яйца, 3 г соли, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Соединить муку, сахар, соль, разрыхлитель и яйца, добавить кефир и перемешать до образования однородной массы.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками.

Добавить в тесто яблоки и корицу, хорошо перемешать и жарить оладьи на сковороде в горячем растительном масле.

Блины с корицей

1 кг муки, 10 г корицы, 10 г соли, 50 г сливочного масла, 60 г дрожжей, 50 г сахара, 500 мл молока, 400 мл воды, 75 мл растительного масла, 2 яйца.

Способ приготовления

Дрожжи распустить в теплой воде, добавить половину указанной нормы муки, тщательно перемешать и поставить в теплое место на 1 час.

Отделить яичные желтки от белков и растереть с сахаром

Когда опара подойдет, ввести в нее соль, корицу, растертые с сахаром желтки. Влить растительное масло, хорошо перемешать и добавить оставшуюся муку. Еще раз вымесить. Непрерывно помешивая, влить тонкой струйкой теплое молоко. Должно получиться густое тесто.

Взбить яичные белки, добавить в тесто, аккуратно перемешать, а затем поставить подходить в теплое место.

Как только тесто поднимется, снова перемешать его и оставить в теплом месте еще на 30 минут.

Когда тесто подойдет в третий раз, выпекать блины на среднем огне на сковороде, смазанной сливочным маслом.